Nr. 5. Cena 50 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

Pismo popierane przez Polskie Towarzystwo Pedjatryczne.

START

PIERWSZY W POLSCE ILUSTROWANY DWUTYGODNIK, POŚWIĘCONY SPRAWOM HIGJENY KOBIECEJ, WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTÓW

REDAKCJA I ADMINISTRACJA:

WARSZAWA, AL. UJAZDOWSKA 32, TEL. 130-46.

KONTO P. K. O. 14558.

PRENUMERATA:

MIESIĘCZNIE 1 ZŁ. — KWARTALNIE 2 ZŁ. 70 GR.

NUMERY OKAZOWE — BEZPŁATNIE NA ŻĄDANIE.

ROK I. NR. 5.

MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU

POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

PIERWSZY ZESZYT CZERWCOWY.

Redakcja i administracja, Al. Ujazdowskie 32 m. 1, tel. 130-46.

Konto P. K. O. 14555.

Z MOICH WĘDRÓWEK PO WSI

Jedną z rzeczy, szeroko rozpowszechnionych i chętnie popularyzowanych przez ludzi, zdala znających wieś, jest wielce optymistyczny pogląd na jej stan zdrowotny Wszak na wieś masowo wyjeżdża się z miast po to, aby pokrzepić siły, nadwątlone pracą miejską i miejskim trybem życia, gdzież więc, jak nie wśród stałych mieszkańców wsi, kwitnąć musi zdrowie w całej pełni. Przecież świeżego powietrza i słońca mają wbród, więc jakże może być inaczej? Niestety, są to tylko złudzenia, tem szkodliwsze, że dotyczą mas, stanowiących większość narodu.

Przepracowanie kobiet wiejskich, absolutna nieznajomość higjeny ciąży, porodu i połogu, brak dostępnej fachowej pomocy akuszeryjnej i owo coraz szerzej spotykane pozbawianie się płodu — oto obraz niedoli wsi w stosunku do matki.

A dzieci! Mój Boże, czyż podobna zliczyć ciężkie krzywdy, jakich ten drobiazg doznaje? Więzione w okropnych dusznych izbach kuchennych, z zabitemi na gwoździe oknami; przez calusieńką zimę, w obawie przeziębienia, nie wypuszczane na owo słonko, co dla nich przecież świeci... Kąpane w najwcześniejszem niemowlęctwie tylko zrzadka, a później często nigdy; z grubą warstwą ciemieniuchy na jasnych głowinach, której zmywać niewolno, bo „na oczki dziecku padnie"; cuchnące, mizerne, o ciałkach wiotkich i niekształtnych; spowijane, dokąd się tylko da, ażeby się „nie schynęno" (nie usunęło), kołysane bez opamiętania, aż kołyska trzeszczy, „żeby krzyżyk miało mocny"; dożywiane fatalnie już w pierwszych miesiącach życia, bo mnóstwo kobiet wiejskich, choć uchodzą za najlepsze karmicielki, ma pokarmu zamało...

Z dożywianiem niemowląt i brakiem dobrego powietrza, to już wogóle na wsi jest prawdziwa rozpacz! Bo i wśród inteligencji wiejskiej trudno znaleźć jakieś wiadomości i metody, a okna, to nietylko w chałupach, ale w większości szkół i mieszkań nauczycielstwa, bywają przez całą zimę zabite gwoździami. Matka, którąby niemowlę w ciągu zimy wynosiła z domu, poza chrztem oczywiście (tylko wówczas do dziecka, spowiniętego w „chusty", powietrze nie ma do-

stępu), — ściągnęłaby na swą głowę opinję morderczyni. A opinja na wsi — to rzecz o wiele groźniejsza, niż w mieście.

O dawaniu niemowlętom soków i jarzyn nikt nie słyszał, zato kilkomiesięczne dla uciechy rodziców i z „troskliwości“ dostają np. serdelki i „dla zdrowia“ jadają zlekka ścięte białko kurze; żółtko natomiast uchodzi za trudnostrawne, więc się go unika nawet dla dzieci do lat 2—3-ch.

Spotykam wsi bliżej kresów, a i w sercu Polski takich pełno, gdzie „skrofuły“ uważane są za objaw normalny, tak samo choroby „na ząbki“, od których wiele dzieci umiera. I daremne jest tłumaczyć, że nie ząbkowanie, tylko niechlujstwo i nieumiejętna pielęgnacja, albo też nierozpoznana choroba uśmiercają dzieciny masami.

A bezstronnie przyznać trzeba, że niemowlętom poświęca się na wsi dużo czasu i wysiłków. Nawet więcej, niż potrzeba, gdyż i we śnie im się stale przeszkadza, stukając bezustannie kołyską i podając w dzień i w nocy pierś, gdy tylko maleństwo zakwili. Bo „to“ się przecież kocha bardzo. Wprawdzie, gdy „to“ zamrze, rezygnacja przychodzi wnet — ano wola Boska!...

Tran dla dzieci jest najczęściej na wsi nieznany, mimo, że szczególnie potrzebny. Mało go albo nawet wcale niema w aptekach. Ale skądże ma być znany, kiedy lekarze pedjatrzy, którzy by go zalecali, na wsi też nie są znani. Zresztą, co tu mówić o opiece lekarskiej nad dzieckiem, gdy 15, 20, 30 kilometrów podłej drogi dzieli wieś od owego lekarza. A skąd brać na kilkudziesięciozłotowe honorarjum, gdy się „dochtora“ do chorego sprowadzi? To samo z akuszerkami. Więc królują znachorzy i brudne wstrętne babki—zbrodniarki, które z powodu swej ciemnoty i dzięki niebezinteresowności uśmiercają bezkarnie kobiety i dzieci.

To, co piszę, jest zaledwie uchyleniem rąbka zasłony do otchłani krzywdy i cierpienia matki i dziecka na wsi. Rychła masowa organizacja stacyj opieki nad matką i dzieckiem — to nakaz sumienia i chwili. Bo — może być zapóźno!

Sylwja Bujak-Boguska.

CZY SĄ DZIECI, Z KTÓREMI RODZICE NIE MOGĄ SOBIE DAĆ RADY?

Jako lekarz przy badaniach dzieci jestem często świadkiem następującego faktu: chcemy dziecku zbadać np. gardło, lecz dziecko tego nie daje sobie uczynić, prośby i groźby nie pomagają, a zrozpaczona matka odzywa się w końcu: „Może pan doktór co poradzi, bo ja z niem już rady dać sobie nie mogę!“ Zwykle wtedy nie pozostaje nic innego, jak mamę wyprosić i wtedy nieraz nadspodziewanie szybko, zastosowawszy ton stanowczy, można dziecko przy pomcy pielęgniarki doskonale zbadać.

Nieraz w klinikach obserwujemy, że dzieci „nieznośne“ wobec rodziców stawały się na klinice uległe, posłuszne, grzeczne i miłe tak, że potem rodzice poprostu wierzyć w to nie chcieli.

Czegóż to wszystko dowodzi? Chyba tego, że wina w podobnych wypadkach leży nie po stronie dziecka, lecz raczej rodziców!

Według I. Friedjunga czynniki zewnętrzne w powstawaniu neuroz dziecięcych odgrywają decydującą rolę, za wyjątkiem właściwych naturalnie chorób dziedzicznych. Tak np. typowy strach, bojaźń i dzikość są zwykle skutkami zbyt wielkiego pieszczenia dzieci i zatracania w nich zupełnie samodzielności.

Dziecko teroryzuje rodziców a ci go ślepo słuchają; nieraz przytem szkodzą wprost zdrowiu dziecka np. przez niezaprowadzenie dziecka do lekarza, celem wycięcia ogromnych migdałów, leczenia cierpień nosa, ucha, zębów i t. p.

Typowym przykładem podobnego nieszczęśliwego dziecka jest często „jedynaczek".

Jaroszyński zupełnie słusznie twierdzi, że każde dziecko w okresie przedszkolnym jest wybitnie nerwowe i ma w sobie zadatki objawów patologicznych; dlatego należy usuwać od niego wszelkie ujemne wzruszenia i chronić przed zbyt wczesnem poznaniem konfliktów życiowych.*) Nie należy też dlatego małego dziecka zbyt często strofować, jak i naodwrót — chwalić lub rozpieszczać, zgadzać się na to, by jego grymasy były słuchane, dając mu jednak swobodę samodzielnego rozwijania się i wyładowywania.

Przedewszystkiem zaś zajmować się powinna dzieckiem osoba zrównoważona i nie nerwowa, a niestety, nasze panie często wprost „wpajają" w dzieci swą nerwowość, dziwiąc się potem, skąd dzieci są „takie nerwowe". Wychowujemy dzieci jednostronnie, zaniedbując często kształcenie uczuć i woli, a zwracając uwagę tylko na rozum.

Cierpienia więc dzieci na tle nerwowem czyli tak zwane w życiu „dzieci nerwowe" są przeważnie niczem innem, jak tylko wyrazem wadliwego wychowania dziecka, natomiast wpływ dziedziczności jest przytem przeceniany.

Daje to nam zarazem więcej otuchy, bo jasną jest rzeczą, że łatwiej jest zapobiegać występowaniu wad nabywanych, niż leczyć czy wykorzeniać zboczenia wrodzone i dziedziczone. Gdy rodzice takich „nieznośnych" dzieci radzą się mnie, jak postąpić — odpowiadam bez wahania: proszę dać dziecko w inne, wytrawne a spokojne ręce, a odmieni się rychło!

Niestety, często otoczenie dziecka pozostawia wiele do życzenia. Młodzi rodzice częstokroć nie mają pojęcia (nie mówiąc już o psychologji dziecka) o najelementarniejszych zasadach wychowania, spuszczają się w tem na służbę, t. j. albo ordynarne i grubjańskie piastunki, lub też zgorzkniałe do życia „panny", które nieraz z rozpaczy po „zawodzie" w życiu obrały sobie „zawód" wychowawczyń dzieci, odbijając na nich swoje złe humory.

Naturalnie, dziecko nerwowe i „nieznośne" prócz tego powinien zbadać lekarz specjalista, który zbada przyczyny cierpienia i, w razie potrzeby, interwenjuje.

---

*) Z tego też powodu nie należy zbyt wcześnie zwierzać się przed dzieckiem ze swych strapień, zatargów rodzinnych, i nie budzić zawczasu sfery seksualnej źle pojętem uświadamianiem.

Dr. Adolf Klęsk.



GRUŹLICA A ODŻYWIANIE DZIECKA

Sprawa odżywiania chorych na gruźlicę oddawna interesowała lekarzy. Pewne spostrzeżenia nasuwały myśl, że niedożywianie się ustroju powoduje występowanie czynnej gruźlicy oraz pogarsza przebieg już istniejącego cierpienia.

Powyższe spostrzeżenia spowodowały utrwalenie się w szerszych masach mniemania, że w pierwszym rzędzie przy zapobieganiu gruźlicy oraz w jej leczeniu cała uwaga winna być skierowana na odżywianie. Widujemy więc często, jak rodzice w obawie przed gruźlicą zmuszają dzieci do spożywania ogromnych ilości pożywienia, sądząc, że jest to najlepsza droga do uniknięcia gruźlicy. Szczególną uwagą są tu obdarzane zazwyczaj mleko i jajka. Dziecko jest zmuszane do spożycia litra lub więcej mleka dziennie wraz z 4 lub 5-ma jajkami obok zwykłej diety dziecięcej.

Należy zastanowić się jednak, czy podobne postępowanie ma rację bytu. Główną przewodnią myślą istotnie racjonalnego odżywiania jest pokrycie rzeczywistego zapotrzebowania ustroju z uwzględnieniem wszystkich niezbędnych dla normalnego rozwoju ustroju składników pożywienia. Tu zaś musimy kierować się w swem postępowaniu również i drugą myślą, czy poszczególne składniki pożywienia nie wpływają dodatnio na wytworzenie w ustroju odporności przeciwgruźliczej.

Przekarmianie dziecka, pociągające za sobą większy wysiłek ustroju na przetrawienie nadmiernej ilości pożywienia oraz na przyswojenie go, bynajmniej nie wpływa dodatnio na jego rozwój jak również nie jest w stanie zapobiec gruźlicy. Powoduje ono nawet często objawy chorobowe w postaci senności dziecka, raptownych skoków wagi, niespokojnego snu i zaburzeń w trawieniu, co bynajmniej nie przyczynia się do normalnego rozwoju dziecka. Odporność zaś na choroby zakaźne, w tej liczbie i na gruźlicę, nie ulega bynajmniej zwiększeniu.

Spożywanie zaś dużych ilości mleka daje często pozorne uczucie nasycenia się, nie zważając na to, że mleko bynajmniej nie jest tak pożywne, jak o tem naogół się sądzi. Gdybyśmy chcieli pokryć zapotrzebowanie ustroju tylko wyłącznie mlekiem, bylibyśmy zmuszeni chłopcu w wieku 7 lat podać przeszło 8 szklanek mleka na dzień. Podobne postępowanie byłoby zupełnie niewłaściwe, gdyż nadmierne wprowadzanie wody, która stanowi główną składową część mleka, jest zupełnie niepożądane. Mleko zaś nie posiada również szeregu składników, które są niezbędne dla normalnego rozwoju dziecka. Nadmierne zaś podawanie jajek również powoduje wprowadzanie do ustroju głównie białka, bez uwzględnienia innych niezbędnych składników.

W pierwszym więc roku życia najodpowiedniejszem pożywieniem będzie pokarm kobiecy, z uwzględnieniem racjonalnego dożywiania w 2-giej połowie roku.

W 2—6 roku życia, gdy wobec większego ruchu dziecka, obok budulca (białka) musimy dostarczyć ustrojowi w większej ilości materjału palnego (tłuszczu i węglowodanów), musimy uwzględnić w pożywieniu wszystkie składniki. Na pożywienie więc dziecka w tym wieku winny się składać: jarzyny, owoce, potrawy mączne, masło, śmietana,

obok pokarmów, dostarczających białko, a więc: mleka, nie w większej ilości, niż 2 szklanki dziennie, jajek, nie w dużej ilości, mięsa, ryb i t. d. (z jajami i mięsem w 2 roku życia należy być ostrożnym). Od umiejętności podania, od uregulowania godzin odżywiania, w pierwszym zaś rzędzie od ruchu dziecka na powietrzu zależy łaknienie dziecka. Jednostronne odżywianie białkiem (mleko, jajka) bynajmniej nie wywiera dodatniego wpływu na ogólny rozwój dziecka i jego odporność.

Niektóre składniki pożywienia, jak naprzykład tłuszcze, wywierają jednak pewien dodatni wpływ na przebieg istniejącego cierpienia gruźliczego i wpływają do pewnego stopnia na wzmożenie się odporności przeciwgruźliczej, lecz i tu należy pamiętać o tem, że tylko przy uwzględnieniu wszystkich składników pożywienia osiągamy najlepsze wyniki.

Dr. S. Popowski.



O WYJĄZDACH LETNICH

(dokończenie).

Po pobieżnem omówieniu miejscowości klimatycznych przejdźmy do opisu zdrojów.

Wiedza o wpływie leczniczym wód mineralnych czyli o tak zwanem wodolecznictwie należy do najstarszych działów medycyny. Nie miałoby żadnego celu omawianie na tem miejscu różnych wskazań i przeciwwskazań do stosowania tych lub innych kąpieli i picia wód. Wybór miejscowości i rodzaj kuracji musimy pozostawić do uznania lekarza.

Zaznaczyć też musimy, iż nic błędniejszego, jak zabieranie dziecka do miejscowości kuracyjnej, zaleconej rodzicom, i stosowanie według własnego uznania różnych zabiegów wodoleczniczych. Mogą one być szkodliwe dla ustroju dziecięcego.

A teraz przejdźmy do omówienia poszczególnych miejscowości zdrojowych kolejno, dzieląc je na trzy grupy: solanki, szczawy i wody siarczane.

I. SOLANKI.

Solanki polskie są bardzo liczne i obfite. Z solanek śródkarpackich służą obecnie, jako zdrojowiska: Rabka, Iwonicz i Rymanów.

Rabka — zdrojowisko solankowo-jodowe w wojew. krakowskiem. Położona 530 m. n. p. m. Klimat łagodny dzięki osłonie przez zalesione szczyty. Posiada 7 zdrojów, używanych do picia wody i do kąpieli. Zawartość soli kuchennej w wodzie wynosi 2—2,5%.

Iwonicz — w wojew. lwowskiem. Stacja kolei odległa o 14 klm. Położenie 410 m. n. p. m. Posiada 4 źródła. Zawartość chlorku sodu około 1%.

Rymanów—w wojew. lwowskiem, pięknie położony w dolinie wśród la-

sów i gór 360 m. n. p. m. Zawartość soli kuchennej 0,7%.

Solanki podkarpackie ciągną się od zachodniej granicy Rzeczypospolitej aż po granicę rumuńską.

Zakłady kąpielowe mieszczą się w Jastrzębiu, Goczałkowicach, Truskawcu i Morszynie.

Jastrząb - Zdrój w pow. rybnickim w wojew. śląskiem. Okolica pagórkowata, lesista. Położenie 290 m. n. p. m. Urządzenia prymitywne.

Goczałkowice na Śląsku — solanka jodowo - bromowa. Zawartość soli 4%.

Truskawiec — zdrojowisko solankowe i siarczane w wojew. lwowskiem. Położenie ładne około 400 m. n. p. m. Posiada silną solankę.

Morszyn cieszy się wielkiem powodzeniem dzięki zdrojom gorzkim. Solanka ma mniejszą wartość.

Z miejscowości solankowych, położonych na południe od Wisły, wymienić należy Ciechocinek i Inowrocław.

Ciechocinek — zakład zdrojowy w wojew. warszawskiem. Jedenaście źródeł o mocy do 6%. Kilka zakładów kąpielowych. Zakład ortopedyczny. Urządzenie do elektro- i mechanolecznictwa. Tężnia.

Inowrocław — miasto powiatowe w wojew. poznańskiem posiada zakład kąpielowy solankowy.

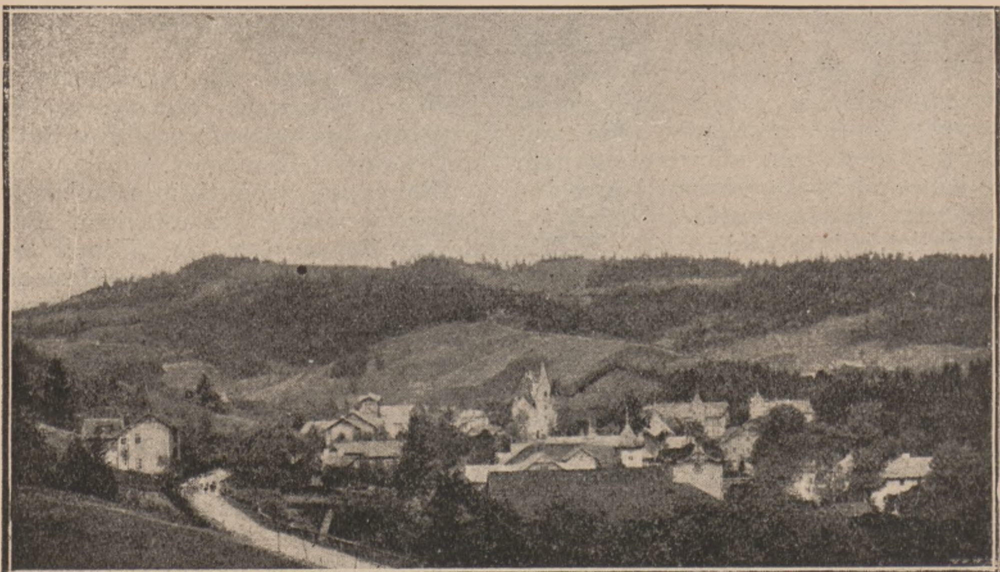
Na północno - wschodnim krańcu Rzeczypospolitej położone są Druskieniki — zdrojowisko solankowe, położone w okolicy pagórkowatej, lesistej. Solanka o stężeniu 5—10%.

II. SZCZAWY.

Przechodząc do omówienia grupy zdrojowisk, posiadających szczawy, t. j. źródła zawierające kwas węglowy, wymienić musimy:

1. Szczawnicę. 2. Krynicę. 3. Żegiestów. 4. Rymanów.

Poza tem szereg źródeł w różnych miejscowościach posiada niewielką domieszkę dwutlenku węgla, jak np. źródła iwonickie.



Krajobraz podgórski

Nie będziemy zatrzymywać się dłużej nad opisem poszczególnych miejscowości, a to z tego względu, że mają one mniejsze znaczenie w lecznictwie, jeżeli chodzi o wiek dziecięcy.

Podnieść jednak na tem miejscu należy, że wartość lecznicza naszych źródeł wcale nie jest mniejsza, niż zdrojów zagranicznych. Dla przykładu niechaj służy fakt, że „Zuber“ krynicki posiada zdolność czterokrotnie większą zobojętnienia kwasów, niż wody „Vichy“.

III. WODY SIARCZANE.

Polska posiada zimne źródła, obfite w siarkowodór. Największemi zdrojowiskami są: Busko, Truskawiec, Solec i Niemirów.

Busko w wojew. kieleckiem posiada źródła siarczano - słone w ilości dziewięciu. Okolica pagórkowata.

O Truskawcu wspominaliśmy przy solankach.

Solec w wojew. kieleckiem posiada wody siarczano - słone. Okolica falista i lesista. Dojazd autobusem od stacji kolei w Chmielniku.

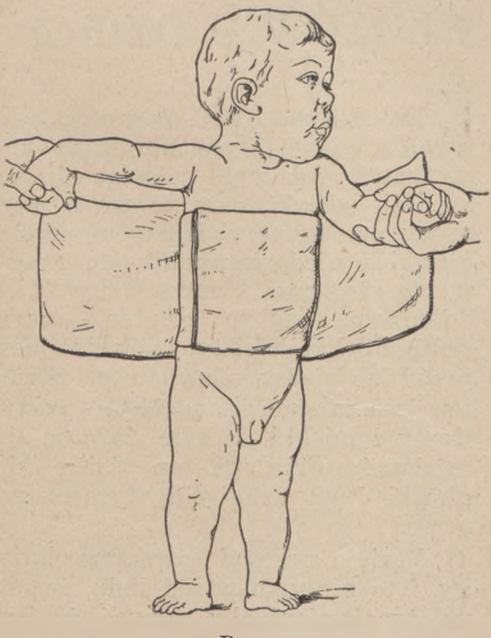
Niemirów — zdrojowisko siarczano - borowinowe w wojew. lwowskiem.

Wody siarczane wskazane są zwłaszcza w schorzeniach skóry, tak częstych w wieku dziecięcym.

W ten sposób pobieżnie wyczerpaliśmy najniezbędniejsze dla matek wiadomości o własnościach naszych zdrojów i miejscowości klimatycznych.

Dr. Paweł Baumryter.

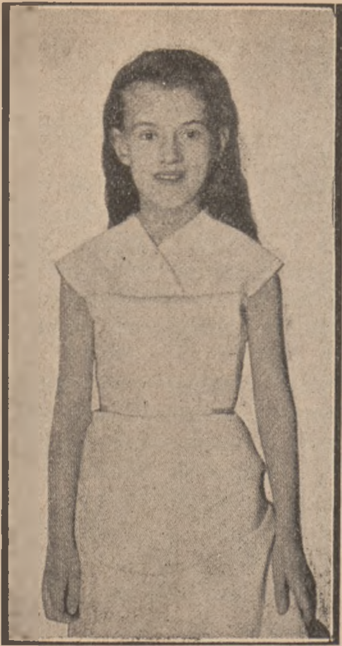
ZABIEGI



Rys. 1.

OKŁAD WILGOTNY OCHŁADZAJĄCY.

Do wykonania tego okładu używa się zwykłej serwetki ew. podłużnego kawałka płótna i nieco większego kawałka tkaniny wełnianej. Zmoczywszy tkaninę pierwszą w wodzie letniej (ciepłota jej wynosi 12°—20°C, u małych dzieci do 24°C), należy ją dokładnie wyżąć. Następnie owijamy ją dosyć lekko wokoło klatki piersiowej dziecka. Szerokość okładu powinna wynosić przynajmniej od pachy dziecka do pępka (patrz rys. I). Przy użyciu wąskiego pasa płóciennego, można prowadzić go, krzyżując przez ramiona, ostatnią turą owijając wokoło klatki piersiowej (patrz rys. II). Przy tym sposobie okład trzyma się mocniej i nie zsuwa się. Po wierzchu tkaniny



Rys. 2.

zmoczonej owija się w podobny sposób tkaninę suchą, wełnianą. Tkanina wełniana powinna przykrywać w zupełności warstwę mokrą.

Zmieniać okłady należy naogół co 3—4 godziny. Im dziecko ma wyższą ciepłotę, tem częściej można zmieniać okład (co 2—3 godz.). Umocowuje się okład za pomocą agrafki. Przy dłuższem stosowaniu okładów wilgotnych, należy pamiętać o dwóch szczegółach: za każdym razem brać świeżą, czystą serwetkę, gdyż tkanina, zawierająca pot, będzie drażniła skórę; po zdjęciu okładu należy skórę dokładnie osuszyć, ewent. wytrzeć alkoholem. Jeden raz dziennie lekko posmarować czystą białą wazeliną. W przeciwnym razie, zwłaszcza u niemowląt, na skórze wrażliwej łatwo mogą powstawać wypryski.

Dr. J. Wiszniewski.

O PIELĘGNOWANIU WŁOSÓW U DZIECI

Włosy są największą ozdobą każdego dzidziusia. Włosy gęste, puszyste, lśniące, układające się w promieniste pierścienie, ładnem uczynią dziecko, które jest pozbawione nawet pięknych rysów twarzy.

Przeciwnie, uroda dziecka, o ile ono jest łyse względnie ma na główce rzadkie, wiotkie „mechutki“, przedstawia dużo do życzenia.

Od troskliwości matki zależy w dużym stopniu i wygląd, i charakter włosów dziecka.

Naogół jakość włosów jest dziedziczna. Zazwyczaj, gdy rodzice mają piękne, gęste włosy, przechodzi to na potomstwo. Poza tem wiele jednak ma się do zawdzięczenia troskliwości matki.

Gdy dziecko jest malutką kruszyną z główką łysą lub kilku kosmykami zabawnie tkwiącemi na przodzie główki, cała troska o jego włosy polega na codziennem myciu główki i niedopuszczaniu do utworzenia się t. zw. „ciemieniuchy“. Ciemieniucha jest to brudno - szary strup miękki, oleisty, pokrywający przód lub nieraz całą główkę. Strup ten jest, jak mówiłam, żółto - szary, tłusty i miękki na tyle, że daje się ugniatać. Przylega on ściśle do główki i po usunięciu wyrasta na nowo.

Istnieje przesąd rozpowszechniony, i to nietylko wśród ludu, że nie należy ciemieniuchy usuwać, że jest ona wyrazem zdrowia dziecka, że po

jej usunięciu dziecko choruje na oczka i t. d. O bezsensowności tego przesądu nie będę przekonywać.

Strup ten szpeci czyste, ładne dziecko a przytem jest często punktem wyjścia poważnego cierpienia t. zw. grzybicy łojotokowej. Sprawa z główki przesuwa się na kark i uszy, ulega spryszczeniu, sączeniu i bardzo trudno się leczy. Przedstawia się ta sprawa, jako place czerwone, swędzące, pokryte strupami i wilgotne, które rozprzestrzeniają się niekiedy na całe ciałko, dając obraz rozlanej pryszczycy (ekzemy).

Pozbyć się ciemieniuchy jest nietrudno. Trzeba tylko uzbroić się w wytrwałość i zaopatrzyć w oliwę, kawał ceratki i drewniany, gęsty grzebień. Na noc smaruje się dziecku obficie główkę czystą stołową oliwą lub białą amerykańską wazeliną, na grubość palca. Na posmarowaną główkę kładziemy płatek batystu i owijamy ją ceratką, którą przytrzyma zwyczajny biały czepeczek. Na drugi dzień rano drewnianym tępym grzebieniem sczesujemy główkę dziecka ostrożnie, by jej nie podrapać. O ile dziecko jest wrażliwe, wykonać trzeba tę operację na 2 raty. Jednego dnia oczyścić jedne pół główki, na drugi dzień — drugie.

Gdy dziecko jest już starsze, ma lat kilka, wtedy piecza o włoski będzie już inna.*) Myć zbyt często głowy niema potrzeby, a nawet, przy bardzo suchych włosach, jest to szkodliwe. Dziecku wystarczy myć główkę 1 raz na tydzień, a nawet 2 razy na miesiąc. Myć w domu, a nie u fryzjera, gdyż suszenie włosów elektrycznością jest szkodliwe. Pozbawia ono włosy w zbyt silnym stopniu tłuszczu, czyni je suchemi i łamliwemi. Zresztą, przyprowadzanie dzieci do fryzjerów jest niewskazane jeszcze z innych względów.

*) Dotyczy to dziewcząt.

Do mycia główki używać najlepiej wody deszczowej, a w braku takiej, zmiękczyć wodę wodociągową zapomocą 2 łyżeczek sody na miednicę wody. Zamiast rozpowszechnionego szampunu, używać mydła płynnego, a najlepiej następującej mieszanki:

1 gram salmiaku,
20 gr. boraksu,
100 gr. płynnego mydła.

Przygotowuje się je w domu, biorąc 10 dkg. zwykłego mydła na szklankę wody i gotując do połowy objętości. Po zmieszaniu wymienionych składników, osobno rozbija się żółtko z jednego jajka z 3 łyżkami wody, wlewa do poprzedniego płynu i razem rozmiesza najdokładniej. Substancją tą naciera się główkę mocno, do otrzymania piany, i spłukuje. Każdorazowo przygotowywać ten płyn na świeżo.

Po umyciu wysuszyć włoski na słońcu, naturalnie w letnie, pogodne dni. Zimą należy włosy wytrzeć do sucha na noc ogrzanym ręcznikiem i owinąć, po rozczesaniu i wyszczotkowaniu, cieniutkim czepeczkiem. O ile włosy są zbyt suche, można na drugi dzień po umyciu wetrzeć we włoski przy skórze trochę dobrej brylantyny lub czystego olejku migdałowego. Dobrem jest również użycie do tego kilku kropli olejku rycynowego, który ogromnie sprzyja porostowi włosów i jest używany często do rozmaitych środków na włosy.

Do czesania główki dziecko musi mieć swój własny grzebień rzadki i gęsty i szczotkę. Dorośli nie powinni używać tych samych grzebieni, co dzieci, ze względu na możność przeniesienia różnych chorób grzybkowych włosów.

Grzebienie dziecka powinny być zachowane w idealnej czystości. Myć je należy 2 razy na tydzień. Używa się do tego rozczynu amonjaku. Do miseczki z gorącą wodą wle-

wamy kilka kropel amonjaku i, po zanurzeniu w niej grzebieni i szczotek, mocno wyciera się grzebień kawałkiem namydlonej waty, a szczotkę się „czesze" namydlonym grzebieniem.

Po umyciu należy grzebienie wysuszyć, rozłożywszy je na czystym ręczniku na słońcu lub na gazecie na ciepłym piecu. Następnie wkładamy je do specjalnego płóciennego worka.

Pomysłowe matki mogą z worka tego uczynić bardzo ładny sprzęt tualetowy. Wystarczy kawałek szarego płótna o kształcie małego ręczniczka wymereżkować, przyozdobić jakimś haftem lub aplikacją, a po wszyciu do jego wnętrza pętelek na grzebienie i szczotki, składać go podwójnie, haftem na wierzchu.

Co się tyczy koloru włosów, nie należy w dzieciństwie już przedsiębrać żadnych kroków, celem jego zmienienia. Najwyżej, dla utrzymania złocistego połysku, można myć główkę w rumianku, używając 2 łyżki rzymskiego rumianku na szklankę gorącej wody, którą po odcedzeniu wlewa się do miednicy z letnią wodą i spłókuje nią po umyciu włoski dziecka.

Pielęgnacja włosów u dzieci polega więc na częstem szczotkowaniu włosów, niekiedy na lekkiem ich natłuszczeniu po umyciu, na czystem utrzymaniu główki i czystości grzebieni i szczotek.

Dr. J. Mozołowska.



O ZAPARCIACH U NIEMOWLĄT

Wszyscy prawdopodobnie zgadzamy się co do tego, że zaparcie jest u niemowląt objawem dość częstym. Warto więc pokrótce nad niem się zastanowić.

Przedewszystkiem odpowiedzmy sobie na pytanie, co mamy uważać za stolec zaparty. Decydują tu dwa czynniki: częstość oddawania stołeczków i ich jakość. Zdrowe niemowlę oddaje na dobę 1—2 stołeczki spoistości miękkiej papki. Rzadziej oddawane należą do kategorji stolców zapartych. Są one zazwyczaj bardzo twarde i oddawanie ich może sprawiać dziecku ból.

Nietrzeba jednak zapominać, że niektóre niemowlęta, karmione piersią, mają stołeczki co drugi—trzeci dzień. Zresztą stołeczki te niczem nie wyróżniają się od normalnych, a dzieci rozwijają się doskonale. Jest to t. zw. rzekome zaparcie, uwarunkowane li tylko dobrem trawieniem i wchłanianiem wysysanego pokarmu, dzięki czemu zbyt mało pozostaje z niego resztek kałowych.

Z podobnem rzekomem zaparciem mamy do czynienia w przypadkach głodzenia niemowląt — oczywiście najróżniejszego pochodzenia (niedojadanie, wymioty i t. d.). Tego ro-

dzaju zaparcie tłumaczy się tem, że kał właściwie nie ma z czego się tworzyć.

Istotne zaparcia, pomijając cały szereg cierpień, gdzie występuje ono nagle, zazwyczaj zresztą z innemi objawami, zależą głównie od pewnej powolności ruchów robaczkowych jelit, dzięki czemu treść jelitowa przesuwa się zbyt wolno. U dzieci karmionych piersią wiąże się to głównie z pewnemi właściwościami danego ustroju, u żywionych sztucznie w dużej mierze będzie ono zależeć, prócz tego, od rodzaju diety (zbyt dużo mleka krowiego, mało jarzyn i soków, mało cukru i t. p.).

Rozpatrzmy teraz, co rozsądna matka może czynić, aby usunąć zaparcie. Wykluczam tu odrazu ostro występujące zaparcie, przebiegające z całym szeregiem innych objawów, jak gorączka, niepokój, bóle brzucha, wymioty. W tych stanach matka bezzwłocznie udaje się do lekarza.

Pierwsza kategorja zaparć nie wymaga żadnej interwencji.

Co do zaparcia, powstałego na tle głodzenia niemowlęcia, to zawsze możliwość tego musi być brana pod uwagę, szczególnie u niemowląt karmionych piersią, i w razie niedostatecznego przybywania dziecka na wadze, powinna być przedyskutowana z lekarzem.

Teraz kilka słów co do pozostałych przypadków zaparcia.

Jakoś przyjęło się śród naszych matek, że w razie zaparcia u swych maleństw, b. często uciekają się one do lawatyw. Otóż mam wrażenie, że matki robią to zbyt często. Zapomina się tu zazwyczaj, że niemowlę nawet w przeciągu 2 dni może nie mieć wypróżnienia i nic mu złego od tego się nie stanie. W zasadzie matka powinna dążyć, aby jej dziecko miało wypróżnienia bez żadnej pomocy. Lawatywa bowiem pomaga tylko doraźnie. Stosowane dłużej, stają się szkodliwe, gdyż dziecko przyzwyczaja się do oddawania stolców jedynie po lawatywie. Zwyczaj ten częstokroć pozostaje, jako nałóg, nawet po pierwszym roku życia.

Cóż ma więc matka robić? Częstokroć pomaga lekki masaż brzucha, podanie niemowlęciu od ½ do ¾ szklanki na dobę płynu obojętnego; u niemowląt powyżej 3 miesięcy pomaga często wprowadzenie soków. W drugiem półroczu zazwyczaj reguluje całą sprawę odpowiednia ilość jarzyn. W razie, gdy te najprostsze środki nie dają oczekiwanych rezultatów, lepiej jest zwrócić się do lekarza, który szybko poprawia sprawę czy to przez zastosowanie odpowiedniej diety, czy też odpowiednich środków farmaceutycznych.

Dr. R. B.

KUCHNIA NIEMOWLĘCA

Purée z ziemniaków.

Wziąć:

100 gr. obranych ziemniaków,

200 cm.^{3} (1 szklanka) wody,

2—3 łyżki stołowe mleka,

2—3 gr. (¼ łyżeczki od herbaty) masła,

1 gr. (szczyptę) soli.

1. Obrane ziemniaki wypłókać kilkakrotnie.

2. Włożyć do garnka i zalać zimną wodą.

3. Wodę osolić, a garnek postawić na ogniu.

4. Gotować aż do zupełnej miękkości.

5. Odlać wodę, a ziemniaki utłuc lub rozgnieść dokładnie.

6. Następnie przetrzeć przez sito, aby nie pozostało kawałków.

7. Do przetartej masy ziemniaczanej wlać mleko i masło, postawić na maleńkim ogniu i dobrze ucierać, aż do zagrzania.

Uwaga: Gdyby masa była zbyt gęsta, rozprowadzić ją gotowaną wodą. Nadaje się dla dzieci od końca trzeciego kwartału życia.

Purée z marchewki.

Wziąć:

100 gr. marchewki,

200 cm.^{3} (1 szklanka) wody,

2—2,5 gr. (½ łyżeczki od herbaty) mąki pszennej,

5 gr. (1 łyżeczka od herbaty) cukru,

2,5 gr. (½ łyżeczki od herbaty) masła,

1 gr. (szczyptę) soli.

1. Młodą marchewkę oskrobać i dobrze wypłókać.

2. Pokrajać marchewkę w drobną kostkę.

3. Włożyć do garnka, zalać wodą i postawić na ogniu.

4. Gotować aż do zupełnego rozgotowania.

5. Przetrzeć przez sito i do gęstawej papki wsypać cukier, sól, włożyć masło i postawiwszy na wolnym ogniu, zagrzać dobrze, mieszając ciągle.

6. Zaprószyć mąką, doskonale wymieszać i po zagotowaniu zdjąć z ognia.

Uwaga: Nadaje się dla dzieci, poczynając od 3-go kwartału życia.

Lucyna.

ODPOWIEDZI

Pani Leonji Cz. Z synkiem swoim powinna Pani zwrócić się do lekarza. Odkładanie tego może mieć fatalne skutki.

Pani M. M. z Częstochowy. Sprawy te wyczerpująco przedstawia doc. dr. Wł. Szenajch w swym „Liście do mamusi w sprawie odry". Książeczka ta niedawno ukazała się, jako pierwszy zeszyt Bibljoteki „Młodej Matki".

Pani Julji B. z Raciąża. Dietetykę niemowlęcą staramy się omawiać w każdym numerze „Młodej Matki".

Pani Janinie D. z Sochaczewa. Kwestje poruszone przez Sz. P. są istotnie bardzo ważne. Część z nich będzie omawiana już w najbliższym numerze naszego pisma. Za dalsze spostrzeżenia i uwagi będziemy b. wdzięczni.







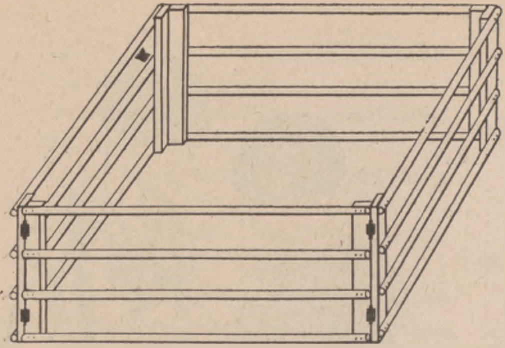
Sukienka z zielonego płótna. Kołnierzyk i mankieciki białe, guziczki z perłowej masy.

Ubranko z szarego płótna, dzierganie i krawat czerwone.

Bluzeczka z białej trykotiny, majteczki i przybranie bluzeczki z trykotiny niebieskiej.

Sukienka z pasowanego batystu

Sukienka kretonowa, przybrana plisami z kretonu w żywy deseń.



KOJEC DLA DZIECI

Najkłopotliwszym wiekiem dziecka jest okres mniej więcej między 6 i 14 miesiącem, gdy dziecko podnosi się już na nóżki, a jeszcze nie umie samo chodzić. Nieocenione usługi oddaje wtedy t. zw. kojec dla dzieci. Kojec ten stawiamy bądź na piasku lub murawie, na której najpierw rozpościera się gruby koc, bądź na podłodze w pokoju, a wtedy należy podłożyć materace, aby dziecko nie stłukło się o podłogę. Dziecko w kojcu jest wtedy zupełnie bezpieczne, a równocześnie pozostawiona mu jest swoboda ruchów. Matka może mu dać do kojca zabaweczki, a sama zająć się inną robotą. Maleńkie dziecko będzie po kojcu pełzać na „czworakach“, trochę starsze — podnosić się na nóżki, chwytając za szczebelki kojca.

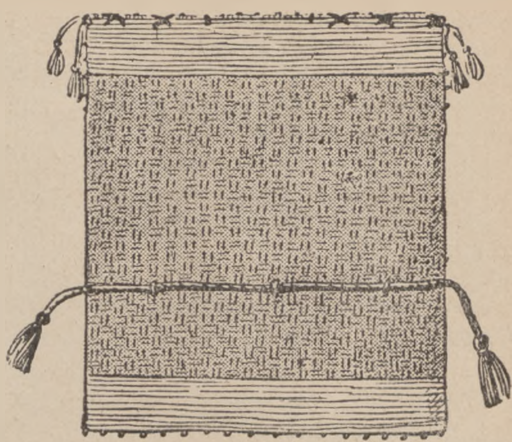
Zrobić ten kojec można bardzo łatwo w domu. Składa się on z czterech drabinek o czterech szczebelkach każda. Długość drabinki od a do a wynosić powinna od 1½—2 metrów, na wysokość kojec powinien sięgać dziecku do paszek.. Drabinki połączone są między sobą zawiaskami, aby móc kojec złożyć, wyjmując każdą drabinkę z zawiasków. Cała drabinka zrobiona jest z okrągłych prętów, które należy dobrze wygładzić, aby dziecko nie skaleczyło sobie rączki.

Fotografja nasza przedstawia dziesięciomiesięcznego chłopczyka w najprymitywniejszym kojcu domowej roboty, bawiącego się z kurkami, które często go odwiedzały.

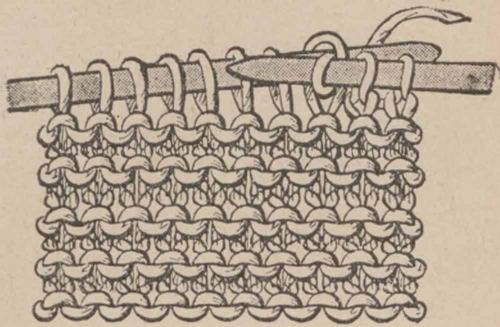




Rys. 1.



Rys. 2.



Rys. 3.

SUKIENKA TRYKOTOWA DLA DZIEWCZYNKI

Forma sukienki, którą przedstawia nam rysunek, przy dużej prostocie jest elegancka i nadaje się dla dziewczynki nawet do lat dziesięciu.

Możemy ją zrobić z wełny lub jedwabiu.

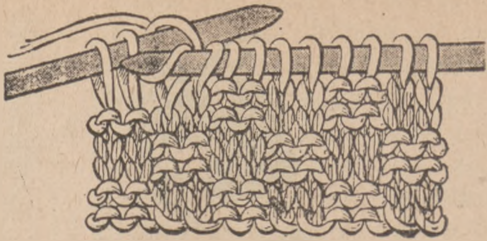
Robimy ją dwoma różnemi ściegami: obramowanie sukienki przy szyi i u dołu ściegiem z rys. 3, sukienkę samą ściegiem z rys. 4.

Rysunek przedstawia nam tylko jedną stronę, drugą robimy identycznie taką samą.

Sznurek łączy na ramionach części przednią i tylną, drugi tworzy pasek.

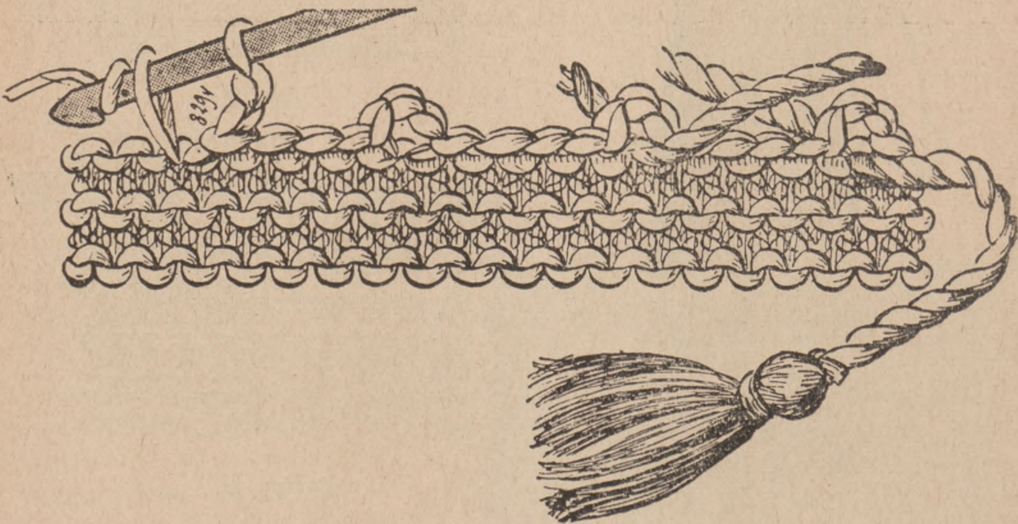
Na sukienkę dla dwuletniego dziecka potrzeba 250 gramów jedwabiu lub 150 gr. wełny „merinos". Do roboty użyjemy 2 druty kościane Nr. 3 i szydełko też Nr. 3. Zaczynamy od dolnej części sukienki: narzucamy 88 oczek i robimy ściegiem według rys. 3 (ścieg mousse — zawsze na stronę prawą) 10 pełnych rzędów (tam i z powrotem lub 20 pojedyńczych). To nam da brzeg sukienki.

Później zmieniamy ścieg (rys. 4), robiąc 2 oczka na prawą stronę, 2 na lewą — tak przez 2 rzędy; 2 następne podobnie, tylko na odwrotne strony: prawa na lewą, a lewa na prawą, aby otrzymać deseń z rys. 4. W ten sposób robimy 92 rzędy (pojedyncze). Później znowu ściegiem z rys. 3—10 pełnych rzędów i zakańczamy. Drugą połowę sukienki robimy zupełnie tak samo, zeszywamy razem, nie dochodząc do samej góry, aby otrzymać rękawki.



Rys. 4.

Dla wykończenia sukienki, robimy szydełkiem 1 rząd pikotek (rys. 5).



Rys. 5.

TREŚĆ NUMERU.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) — miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr.

Wydawca E. Grocholska. Redaktorzy: Dr. R. Barański i W. Pełczyńska.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.